女人眼中的约会
和
长期关系

原作者　菠菜
原帖首发 豆瓣网　www.douban.com
经作者本人授权，由泡泡恋爱学社区整理并发布　http://paoxue.com
未经允许，不得用于任何商业用途，转载请注明出处。

更多精彩内容，请关注我们的微信公众平台：

序

有个老外写过一本叫做约会倍增术的书，我看了看觉得好玩的。不过这个人是写给男人看的——我看见过太多关系不和睦，就是因为男女关系这个事情吧，女人把它看成了生活的一部分，而男人把它看作一个游戏而已。有些女孩子，总是要和可以与自己共同生活的人才约会，这样一方面她们约会很少，另一方面很容易弄假成真将错就错——如果我们相信，大部分人要写一手好字需要三四个月的练习，要考过英文四级需要几年的英文训练，要找一份好职位更需要读十几年的书然后再吃几年的萝卜干饭，那么我们也应该相信，要找到一个好男人并又能和他和睦共处下去，除了运气，还必须加强对约会的训练，多和不同的男人愉快的见面、聊天、保持联系……这对大部分年轻的女孩子都是必要的——不要以忠诚、内向、纯真等借口来逃避各种各样可能有的约会，逃避约会不是优点，而是一种懒惰。

我是比较幸运的，在情窦初开的时候就认识了几个有正确约会观的大姐——现在我们已经是已婚已育的中年妇女了，不过我想把我们多年来的经验和大家分享一下。当然不一定都是对的，也欢迎大家各抒己见，多多认识几个好男人~

长期关系这种帖子比较难写，一百个人有一百种相处的方法，而且我也不可能和很多男人有长期关系嘛- -不过既然大家都想看，我努力写写看。

总之呢，这篇文章主要是我-菠菜，在豆瓣上发表的“约会倍增术女人篇”和“长期关系打造贴——让他越来越欣赏你的好”两个帖子的整合，结构上可能会有些乱，但恰恰能反映女人对待约会和长期关系的看法，相信能给泡学路上行走的你们带来帮助。

目录

序 2
第一章、约会倍增术女人篇 6
一、怎么认识男人 6
1、自己圈子 6
2、偶遇 6
3、集体活动 6
二、如何开始约会 7
1、一切从游戏开始 7
2、从中饭开始 8
三、约会是否应该主动 9
四、约会中应该怎么说话 10
1、怎么看待说话 10
2、对自己要含糊其辞 11
3、隐私问题拒回答 12
4、言行不一是妙招 12
五、男女约会中的性和上床 13
1、对性的恐惧感 13
2、何时上床 14
3、性独立 15
六、男女交往中的一些问题 16
1、魅力和大脑 16
2、女人的独立性 17
3、如何向男人提要求 18
5、怎么面对强自己太多的男人 19
6、没有恋爱经验怎么办 20
7、如何面对恋爱挫折 20
8、钱 21

七、几种男人的应对.....22
1、他说他喜欢我、忘不了我但是又有其他女孩子怎么办.....22
2、他说他喜欢我，但表达不来怎么办.....23
3、玩失踪的男人.....23
4、玩暧昧的男人.....24
5、不靠谱的男人.....25
6、其它类型.....25
第二章、女人眼中的长期关系.....26
一、婚前和婚后长期关系的区别.....26
1、婚前长期关系.....26
2、婚姻中的长期关系.....27
二、远离三类男人才能维持长期关系.....27
1、太依赖血亲家庭（爱妈妈的乖宝宝）.....28
2、太热衷集体活动的男人.....28
3、太爱忧伤的男人.....29
三、长期关系的时间轴.....29
1、3-6 个月：形象大使阶段.....29
2、半年-一年：冲突期.....30
3、一年-三年：浪漫打造期.....31
四、女人在长期关系应做的几件事.....31
1、独立.....31
2、兴趣.....32
3、交流.....32
4、新鲜感.....32
5、交友.....32
6、担当.....32
五、女人切不可有的错误观念.....33
1、对男人的要求矛盾.....33

2、我想找个男人来宠我.....34
3、无条件的宠爱男人.....34
六、长期关系中的沟通.....35
1、利用表情和肢体语言.....35
2、适当沉默.....36
3、不要过多讲道理.....36
七、长期关系中冲突的处理.....36
1、就事论事，并由自己拿出可执行的化解方案.....37
2、尽量避免摸不着头脑的冷战.....37
3、气头上可以冷静的走开.....38
4、无理取闹要见好就收.....38

第一章、约会倍增术女人篇

一、怎么认识男人

1、自己圈子

这个不要说了，记得经常保持自己的穿衣整洁，身材靓丽，对各种各样的男人多笑笑，多参加集体活动，阳光乐观有趣性感——MM 们千万不要吝啬自己的笑容，不要以为好脾气非得等到对的那一个才施展，你们看连可口可乐都还在投广告，你怎么能再生活圈子里不做最的口碑呢？

2、偶遇

在一些生活场所不要介意找陌生异性谈谈——当然啰，他身边不能有 MM 对你怒目而视。不一定要发展什么关系，就是练练自己让别人和自己放轻松的气场。

3、集体活动

啊，这个我想仔细说一下。感谢网络社会，集体活动有许多！什么同城饭团啊，游戏公会聚会啊，自助式旅游啊。如果你很活泼开朗，那么这些活动本身就很适合你，如果你和楼主一样其实比较低调，有时候觉得参加集体活动就是浪费时间，但是又想认识其中的几个异性，该怎么办呢。

首先参加活动前肯定打扮打扮，然后吃饭啊什么的就拼了老命坐到异性旁边好了~饭局上话不用太多，雄性领袖都喜欢在饭局上滔滔不绝的。注意照顾好你身边的异性，比如可以轻轻说这个菜不错，你觉得怎么样之类的。身边异性和你说话，你不管饭桌上有没有人说话，都要面带亲切微笑地仔细听旁边人的意见，点头，不要过多发表自己意见，让对方知道你听

的懂就可以。咱第一步就是混个脸熟、混个亲切感而已。

如果你喜欢的人正好是喜欢表现自己的雄性领袖，那倒还可以换个做法，比如他说什么好，你可以有点疑惑有点茫然滴说，是么，我倒觉得不怎么样啊~~这也是混个脸熟混个天然呆- -。

总的来说，就是集体活动里，一定要站在男人看的见的地方！除非你是去找闺蜜的，否则不要和一帮女孩子在一起搞小团体哦。

然后噼里啪啦拿一堆联系资料，然后回去慢慢单独联系。

二、如何开始约会

1、一切从游戏开始

有些女孩子会说，啊，我们天天两点一线，根本就没有好男人，怎么会有约会啊。但是说这些话的女孩子没有发现自己的男同学，男同事也是男的啊！一幢居民楼里的适龄男青年也有不少，更不要说还有许多贼心不死的已婚大叔仍然很乐意请女孩子吃饭……跟有固定配偶的男性出去吃饭的确不能发展，但是男性总会有单身的哥么儿，他觉得你好玩了会把你带进他的圈子，也会替你美言几句，这样交友面不少就打开了吗？

和男人约会的第一步，就是应该记住，一切，从游戏开始。

有些女孩子希望一步到位，觉得世界上最美好的事情就是一个男孩子寻死觅活的爱上了自己，然后这个男孩子还很优秀，还很忠诚，最后开开心心地结婚生子，开开心心地过一辈子。这个情况呢……我不敢说没有，但是概率肯定不高。大部分男人，哪怕是出来相亲的，他们也不会把对面的女孩子看的太认真。也有男人哪怕有了固定配偶，也喜欢自己的固定配偶，还是不介意去外面搞个一夜情玩个小暧昧认识几个干妹妹什么的——这不能怪他们，大

部分男人的本性是热爱竞争和权力的，所以千万不要在刚刚开始约会的时候就过于认真，哪怕这个男人一表人才，带你去高级饭店，替你拎包拉座位等电梯，开车接送彬彬有礼——哪怕你遇见了你心目中的白马王子，也记得在心中默念，一切，从游戏开始。

从游戏开始的基本准则是：没有规律。

千万不要贸然和男性做有规律的事情，比如说，每天发消息，每个消息必回，三天约会一次……不不不，男人一旦掌握了你的规律，他们的厌倦漏斗就开始倒计时了。你身边有没有这样悲惨的情况，一个女人和一个好男人同居，还替这个男人洗了袜子，但是男人回家在干吗呢？忙着打游戏呢；一个女人和一个好男人认识，然后这个男人去出差，女人亲热地打电话过去问安，男人却不耐烦地忙着挂断？他们不爱她们么，不是的，他们大概是想和她们好的，但是他们有厌倦漏斗。

男人给你打电话，你可以不接。你可以过几天打回去说啊，上次你打电话过来，我在干吗干吗干吗。。。男人给你发消息，你可以不回，但是过会你可以回封有趣的 EMAIL 给他，你们天天联系的时候，你可以和你的朋友出去旅游几天，告诉男人你需要不插电不接手机的日子。至于聊天工具，忘记这种联系方式吧，除非有公事或者自己心情特别好，否则不要在上面打情骂俏。

任何间接的联系方式，你都可以不规律地去回应，你必须给男人造成这样的暗示，想和我联系，那么就来约我吧。

2、从中饭开始

现在你有了第一次约会，有一个男人说，我们出来一起吃饭吧。他挑选了一个不错的饭店，挑选了礼拜五的晚上七点半，你也有空想去赴约——等一等，记得这个是你和这个男人的第一次约会，你们还不熟，你希望他对你有兴趣，但又不希望他对你仅仅只有那种兴趣，你想把节奏放的让自己安心点。那么你告诉他……

哦天，我们无良的老板竟然今天要我改文件/我刚刚答应 XXX 陪她去女性谈心会——我赔罪下周二请你吃中饭好不好？

总之，和一个不太熟又心仪的男人出去，为了确保自己不会一昏头就出错，然后忐忑好几天，不如把约会节奏控制下来。一顿中饭，或者一个下午茶，让阳光给自己定定神，把时间控制在一个小时左右，你得给男人创造一个感觉：我是一个有自己时间安排，有自己交际圈的女性，目前你在我的生活中，还不那么重要。

三、约会是否应该主动

现在主动的女性越来越多了，我有一个帅气阳光的小弟弟，经常遇见女孩子反请他约会。他一天可以赶两个场子，甚至无所谓让她们互相知道他有多受欢迎——女孩子主动是好事情，但是主动也是有策略的。

遇见了心仪的男人，不要第一步就告诉他，你很不错，我很中意你。千万不要“说”，记得语言是女性最最最没有用的武器！和男人在一起最大的忌讳就是“说”太多！遇见心仪的男人，是多找机会和他接触，揣摩他的爱好，多对他点头微笑，说话可以说啊，但是一定要说些泛泛的有意思的话，带点颜色也没关系。比如你可以和一个男人说，哎，最近物价好贵，生活就好像被强奸哦~你一脸纯真天然呆地说出强奸这个词，男人会觉得很刺激的。

当然了，如果你和对方完全没有交集，比如你在旅途上，超市里，地铁上忽然看见一个帅哥，那你完全可以当机立断地过去搭话，你完全可以带着一点紧张的表情找个话题，然后问他是不是很受欢迎，因为气质那么好。最后问能不能交个朋友，然后把自己的电话号码留个他。表情紧张一点可以显示你有点胆怯，但又做了一件普通女人不会做的事情——总之我以后也会写到，男人有多爱那些表里不一的女人，但留了电话你就可以走开，等他联系了。

总之，女性的主动不是自己赶着联系男人，请男人吃饭，陪男人玩，而是站在男人看的到的地方表达自己的善意，如果你表达了，男人还不领情，那干脆就认栽。记得男性是喜欢

竞争和挑战的动物，如果你不希望做一个保姆或者找一个有名无实的男朋友/老公，还是要多多相信他们的雄性本能比较好。

四、约会中应该怎么说话

1、怎么看待说话

女人最大的败笔就是说太多!有一些女孩子,遇见喜欢的男人,就控制不住地滔滔不绝。从幼儿园说到前男友，对面那个男人有礼貌的听，有礼貌地规劝，有礼貌地吃饭买单——她们觉得和这个男人在一起好轻松啊，两个人有说不完的话题，但是男人却越来越不积极。

记得这句话，这个世界上有意思的事情，吃饭，睡觉，做爱，统统不需要说话！再记得一句话，在男人眼里，你的外表或者你的气质占了 5 分，你的表情占了 3 分，你的语音语速占了 1.5 分，你说话的内容……恩，运气比较好的话占了 0.5 分吧。

说话不是一个加分项，我们要做的是不要把说话变成一个减分项。

关于说话的艺术，我推荐大家看看银座妈妈桑的讲话术。具体来说就是，一、让男性变成说话的主导，你应该发掘他从幼儿园到前女友的故事，以下话题都可以在第一次约会时候用到

你养过狗吗？你喜欢狗还是猫？-让男人滔滔不绝地谈他的狗或者他的猫。

你讨厌老师么？-让男人滔滔不绝地谈他的学生生涯。

你这个说法很有道理啊，你是怎么知道的？-让男人滔滔不绝地自己夸自己。

现在小孩子都好可怜，没有游戏玩，你小时候玩过打弹子么？-让男人滔滔不绝地谈自己的童年和游戏上的成就。

你旅游吗？喜欢去哪里玩-让男人滔滔不绝地谈自己的游乐史

总之，让他滔滔不绝吧，鉴于中国男人的敏感度，不建议主动谈车子、房子和前女友……

2、对自己要含糊其辞

如果男人诱惑你讲话怎么办？哎，我好想找人倾诉我那不要脸的前男友，我认识的极品，我七大姑八大姨的八卦，我上个礼拜玩了什么好玩的地方。

总之一句话：顶住诱惑！

哦我啊？我蛮喜欢看美剧的，你看过什么？

哦，你看过这个啊，你觉得怎么样？

哎，你这个说法倒挺有道理的，你是怎么想到的……

哦我啊？我就喜欢出去走走，你去过什么地方玩吗？

哦我啊？我不太会说话哦，小时候读书读呆掉了~你小时候讨厌老师吗？

看，再次把话题让给男人，让他们产生和你在一起好轻松啊，好有默契啊，好像有说不完的话这样的氛围。

还有一些男人，很健谈，你不用引导，他就能滔滔不绝地说起自己的光荣过去。如果遇见太过自我赏识的男性，你就需要时不时地想一个新话题。让男人默默一惊：原来她还知道这个。但是说自己观点的时候一定要记得话语简短，语速轻柔缓慢，可以带点天然呆的表情旁征博引一些数据——我说过男人爱死表里不一，琢磨不透的女人。

3、隐私问题拒回答

问个问题，如果男人说不在乎处女情节，问有没有经验，女人是该装糊涂呢？还是告诉他！

其实事情是这样的，对于男人任何询问隐私性的问题，楼主的建议是，不回答他的问题。

你多重啊？你以前谈过男朋友伐？你是不是很有经验……如果在聊天工具上问的，就马上默默地变成天上的乌鸦好了，不回，不理，装离开。总之这次聊天已经结束了——隐私这种问题，不是随便回答的。特别是聊天工具问，很不礼貌。就像我们女孩子不会一上来问你赚多少啊，秃头伐，JJ 多少长啊？一样，有礼貌的人都知道不该问这种问题，贸然问出来的，要么心怀恶意，要么不太了解人之间的相处之道，所以我们只能冷淡处理。

如果是现实当中问出来的，那你只能笑笑告诉他，关你什么事啊~~~~然后离他远一点，冷淡地进行下面的约会。如果他问你是不是生气啊，我又没做错什么之类的解释，你也不要听，继续冷淡下去。

问错话，是要承担责任的。如果你对隐私问题豪不在意还滔滔不绝，等于鼓励了对方对你的不尊重。

4、言行不一是妙招

有个 MM 提了个很现实的问题，就是我已经让男人知道我喜欢他了，怎么办呢？

这个时候，我就又要老调重提，男人有多爱言行不一的女人了。

其实，一个 MM，大可以放心地赞美男人，告诉男人你真特别，我喜欢你~但是说说就

可以了，该不会短信还是不回短信，该懒的听电话还是懒的听电话，该和其他朋友出去玩还是和其他朋友出去玩。而且，不要介绍他进自己的朋友圈。

记住千万不要介绍男人进自己的朋友圈，千万不要让他觉得你已经是他带出去的护花使者了，如果你的朋友是一帮女的，他会觉得没意思，如果你的朋友圈是帮男的，他会怀疑你太豪放，如果你朋友圈里男女都有，他又会默默地觉得贵圈真乱——除非你朋友圈当中有一个情商高会翘边的帅哥，否则自己的朋友还是就做自己的朋友比较好。

男人只要在婚礼上见到你的朋友就够了。

如果再具体一点，比如你可以告诉男人，你是一个喜欢安静的女人，最好的休息方式就是一个人看看书，放松放松——这样缩短约会时间也有借口哦，我今天有点累，想回去看看书休息休息（还记得约会法则么，每场约会以一到两个小时为准。）

但是也许过俩个礼拜，男人问你最近在干吗，你可以告诉他，哦，刚刚和朋友去近郊骑车玩，忽，好累！如果男人问你为什么不带他去，你就无辜地看着他微笑吧，他会明白的女人的意思：虽然我喜欢你，但是……我们还没有到这一步哦。

五、男女约会中的性和上床

1、对性的恐惧感

还是有不少妹妹对性报有恐惧的，特别害怕自己被男人占了便宜。但是恕我直言，性上面无论是道德感还是征服感，都绝对是男人占便宜。我基本没听见一个男人说离不开一个女人的身体到娶她的，但经常听见女人因为怀上了男人的孩子悲剧了。

这就是为什么我说性是男人的一张好牌，我们要尽早上床破之。男人在自以为取得胜利

的时候，往往是最得意最松懈——他以为自己肯定赢了，没想到你根本不在乎。只有这个时候，他才开始提起其他的兴趣，比如，了解你。在上床前男人的所有行为都可以视之为下半身活动，你拖的越久，对性的恐惧就越强，对这段关系就越患得患失。早上床，做好防护措施，放轻松，下床后绝对不先联系，把回床的时间延长、把性关系打造的没有规律，这是目前而言我认为的最好办法。

牵过手，接吻过，甚至上床过，却还什么关系都不是，男人会觉得你轻浮么？一一开始大概会。但发现你又不拿他们当回事情的时候，他们会觉得搞不定你——他们怀疑你的时候，你大可以坦率地说，啊，上次啊，气氛那么好，就觉得你蛮可爱的，就昏头啦~~其实我，觉得还是慢慢来比较好。

另外关于婚前性行为，我觉得，要和一个男人要结婚，那最好还是有婚前性行为。如果一个男人肯不上床就肯和你结婚，他不算一个很有活力的男人，这种男人很有可能想要的是一个保姆，一个妈妈的延续，一个面子工程，一个传宗接代机器，而不是要一个自己的生活伴侣。——而且你也没对他有多大吸引力。

2、何时上床

按道理来说，只要你准备好了，除了第一次约会（你还记得么，要安排在中午或者光天化日之下）上床越早越好。

为什么不把上床变成一个男人应该挑战的难度呢？因为虽然男人对性的依赖比较大，但他们不会依赖和固定女人做爱。而女人对性的依赖比较少，但是却会依赖和固定的男人做爱。

明白么？在床上往往是男人占优势的，你知道对方有好牌，你该做的就是，让他快把这张牌出掉。

有些女孩子不懂这个道理，她们把上床视作男人的一种挑战——挑战不成功，男人无趣

地离开，换下一个，挑战成功，男人觉得不过如此，继续换下一个。

请记得，上床是游戏的最低难度，务必早日攻克。千万不要把上床当作一个考验，女人对男人的考验是什么？是回床。

第一次做爱，你大可以有点羞涩告诉对方，好的呀，我有时候也蛮想这个事情的，但是又怕遇见坏人~~然后做完以后，你也大可以大方地说，你还蛮厉害的~

然后呢？然后就回家。不要让男人在自己家上床，不要在男人家过夜，上床时间不要选到深更半夜，最好是下午或者傍晚，然后告诉男人，我还有其他的事情，拜拜拜拜拜~

那些不再联系你的男人，你也不要联系他。那些继续联系你的男人，如果再提出这个要求，你就可以告诉他了，上次是很开心啦，不过我不喜欢男人就喜欢我的身体，对不起啦~

他还会再约你的话，你就暂时把上床问题抛开。任何时候，哪怕你们已经是男女朋友，也不要太早把上床规律固定化，每个礼拜做爱两次每次四十分钟固然可喜可贺，但是一旦他觉得已成规律，只怕反而兴趣大减了。有事想，有时不想，女人嘛，有这个权利的。

3、性独立

我仍然要大声呼吁，性不是底牌，在任何一个男人面前，性独立都越早越好。

还有个朋友担心，万一自己不在乎了，男人把自己当炮友怎么办？其实你们误解了性独立，性独立不是说你做了一次就一定要做第二次，第三次。别人一呼唤你就随叫随到——不是的，有句话不是说么，两人一起吃饭，只有女人才知道等下能不能做爱。

性独立就是这种效果，除了第一次的试探，接下来一定要到自己对这个男人了解了以后，知道他会带给自己平等的快乐以后再做。

六、男女交往中的一些问题

1、魅力和大脑

男人肯定喜欢漂亮女人。就算他们也知道林志玲啊，范冰冰啊自己是泡不到的，但这一点也不介意他们仍然喜欢身边的女人漂亮。他们对于宽大的衣服，长裙，束在牛仔裤外面的靴子，UGG 统统都没有兴趣，他们的观点很简答啊，有胸露沟，有腿露腿。作为一个女性，喜欢读书，画画，看片都不错，但你不妨在自己的兴趣爱好上加一点：健身。我说的健身不是瑜伽——虽然这是一个好运动，但它更注重心灵的内省，还记得约会是什么吗？对，是一个游戏。我们需要的是竞争性的外在力量。请把健身房的器械或者家里的哑铃变成自己的朋友，男人基本不会注意你睫毛长了几公分，毛孔小了多少，发型是黄色还是红色，但是如果你身材变辣了，他们一定爱死了。

有人告诉你，男人不喜欢太聪明的女人。有些人还歧视高学历的女人，她们一定是没有男人要，才把书读的那么好。我想说的是，男人不喜欢的，仅仅是自以为聪明的女人。有这样一种女人，总觉得自己智商比男人高：你应该和你老板说该给你加工资哦；你那个朋友好像没什么意思么，你干嘛和他那么好；你穿这件不好看，你应该那样穿……男人才不会对你感恩戴德，他们是穿着三年不洗的牛仔裤，在床上一边吃东西一边打游戏都很快乐的生物。女人的大脑，应该用在其他的地方。

再前几次的约会里，你应该已经做到把话题聚焦在他自己身上。那么，你也应该大致知道了这个男人的爱好，就他的爱好开始和他交换观点。交换观点切忌以“我以为。。。你应该..." 作为句式主导，记得男人心里才不稀罕一个女人来替自己指路呢（他们已经有一个妈妈了不是吗？），他们希望所有的主义都是自己拿的。另外你可以偶尔谈谈那个男人完全不知道的事情，比如——你知道狗吃巧克力会死掉么？你知道太平洋战争美军的进攻方式么？。。。啊，我的意思是一个穿着性感的女人在谈一些有趣又没有压力的话题时，男人会莫名地觉得这个女人真聪明，然后对这个女人喜欢起来。

2、女人的独立性

有些女孩子，很希望知道自己的那个他现在在干吗。有没有好好工作啊，有没有吃的好啊，有没有想自己啊~然后她们甜蜜地发个短信过去，她们觉得自己是关心，但是男人呢……啊，他们就是看见了一条短信，高兴回一下，不高兴就算了。这些女孩总是觉得，安全感很重要，两个人在一起，就是互相报平安。

但请相信，如果被老天收走把人生变成苦情戏，那么发不发短信报平安都是一样的。大部分时候，男人会好好工作，饿了会吃饭，无聊了会找你玩。他们情愿一个人无忧无虑吃碗泡面，也不是很乐意接受汇报说我今天中饭摄取了高纤维低脂肪。在新认识一个男人的时候，你如果还记得上面的帖子，造成了不规律应答男人的话，那么在男人问你有没有收到我短信的时候，就记得告诉他

啊。。。我啊，有点迷糊，做一件事经常忘记其他的，你千万不要介意哦。

对，你应该用语言和行动暗示他，我经常是一个有自己事情要做的女人。

哪怕是变成了固定关系，也记得千万不要问男人，你今天工作顺利吗？你今天中饭吃的好吗？你现在在干吗呀？——要相信他是一个成年人，他会自己安排自己的时间。女人有时候啊，懒一点好，要懒的照顾男人。你一定要有自己的兴趣点，记得千万千万不要和男人分享。

对，不要分享。

你可以投入地看一本书，看一部电影流泪，打一个游戏几小时，或者做一个蛋糕然后出去和朋友们吃掉——不过当然了我不建议一去西藏大半年不见人。。。总之这个爱好你要有意或者无意搞的男人免进，如果他问，这有什么好玩/好看的啊，你也不要迫不及待地建议男人和你一起玩，你得告诉他，哎哟我就喜欢玩这个啦，你们男人不懂。

安全感，可以在你喜欢的一件事情里慢慢得到的，这个事情，我们不带男人玩——比如我身边几个爷么都以为豆瓣是女性的八卦天地网站，而魔兽世界也已经被女玩家占领了。

有时候，女人需要点自己的独立精神空间，这个和男人需要点私房钱是一个道理嘛。

3、如何向男人提要求

如果老是让男人提吃饭，去哪里玩，干嘛干嘛，女人连个消息也不能发，那不是憋死啦？所以要求，还是要提的。提要求前先自我明确，我到底要什么具体的对象。

这个很重要，有些女孩子，提的要求是你要多陪我，你要对给我安全感，你要多关心我……我不是说这些要求提错了，而是这些要求太空了，容易产生茫然的逆反心理。我们都知道建设社会主义和谐社会，但所谓大处着眼小处着手，提要求，一定要提有时间限制的可行性要求。

提要求的时候，一定要态度轻描淡写，目的简单明确：哇，今天天气真好啊~真想去哪里逛逛啊，你要不要一起去？

这部电影听说很好看，我很有兴趣，你有没有时间一起来？

啧啧，这个包真好看，你买一个让我幸福一下好不好？

轻描淡写是要让男人知道这个事情很好完成，收效很大，而且注意上面的语式，大部分是我已经想做一件什么事情，邀请男人一起做，也就是说，有没有这个男人，我都会去做这个事情，表示我是真的原意陪你分享个乐子，而不是在提要求刁难你，你不做，我自己去找我自己的乐子，你做，我会更高兴。这样男人没有压力，又觉得自己做了件好事，你事后再多多美言几句，他简直就把自己当成绅士了。

如果男人拒绝了，马上装可爱地说啊，你真无聊~然后自己该干嘛干嘛去。一个要求失败后，忌讳上纲上线地争吵，但是过几日你也可以拒绝男人的请求：我才不陪你吃饭了，你上次还欺负我，我记着呢~

要记得，合理要求一旦提出，就寸步不让，态度要软，要可爱，要和善但一定要坚决，不达目的不再有下一步的进展，有些微妙的平衡感，一定要防渐杜微。

5、怎么面对强自己太多的男人

有些男人很厉害，而且特别喜欢扮猪吃虎——他们看起来老实的一塌糊涂，老实到你怀疑他是怎么取得他的社会地位的。但其实他不动声色，智商和情商都不低，又很理智。他喜欢有一个或者几个固定伴侣，他甚至会带你回家吃他妈妈做的菜，但其实还没有想娶你做太太。

遇见这种男人，首先感谢上天让你知道世界上有好男人存在，第二就是了解自己有弱点，当然仍然要穿着性感言谈可爱地和他相处，但切忌太把自己当回事——要知道我这帖子里写的技术，十有八九你们都知道，就是不说而已--，所以男人越是好，越是不该把和他的关系过早当回事。所谓坦然处之，就是遇见这种情况。当然也没必要自卑，有句话叫做人不求人一般高，他来约你，必定说明你有吸引他的地方，保持自己的优点，丢掉患得患失的恐惧：温柔，大方，自信基本上没有男人会讨厌，就冷静地对待他吧。

楼上有个朋友说男朋友把她的伎俩都看破了，他说你是故意的吧，你就说对啊，我是故意的，哈哈，你好厉害哦~他冷，你就要在他不约你的时候更冷，他来反责你，你要装无辜——我没有不理你啊，你干嘛这样啊……好奇怪~千万不要自己崩不住问男人你到底怎么想啊？你喜欢我吗？或者莫名其妙地发小脾气考验人家——这个反而暴露了自己的心慌，对两性关系没有啥好处。

总之，遇见社会地位或者心智经历强自己太多的男人，女性一定要冷静，不要作也不要

自卑，不要太当回事也不要患得患失，记住一点，人不求人一般高，他在没有把你当太太之前，他就是一个偶尔陪你打发打发时间的普通男人。自信，大方，温柔。不要去猜甚至不要在乎他是什么样的人，重要的是，知道自己要做什么样的人。

6、没有恋爱经验怎么办

没有经验又盲目相信真爱的女孩子是最容易遇见危险的。感情的事情也基本没有捷径可以走，就是多练！不要以为看了基本恋爱小说，或者看了我发的帖子明天就肯定在男女关系里立于不败之地了，或者肯定不会因为男人伤心了——楼主当年高中的时候也为了一个男人难受过，他喜欢班花不喜欢我呀我靠。

我建议就是早点投入男女关系，不要相信什么谈恋爱影响学习影响赚钱之类的鬼话，我高中那会虽然死去活来，高考临头还是很紧张的，学习啊，赚钱啊和认识男人完全不矛盾，而且可以锻炼你注意集中力。在学习或者工作或者自己打发时间的时候，一定要全心全意的投入，忘记世界上有男人这回事，但在看见男人的时候，也不要懒散，非得觉得一切靠缘分啊，等他把我追的死去活来再说吧。

如果实在没有经验，又遇见了对你暧昧的老手，这只能尽快地去认识几个其他男人控制下心神。我说的办法也许你们觉得很无聊，但一定要去试试，就是，尽量和男人多接触——哪怕是超市的营业员，收银员，本来八竿子打不着的同事或者同学，你都想办法逗他对你说几句俏皮话，学会和普通男人的普通调情是打破交往障碍的第一步。

7、如何面对恋爱挫折

总有男人会不喜欢你的。接受这点很重要。

一个女人，哪怕再聪明，再漂亮，再体贴，再温柔——总有男人会觉得你不过如此。一

个男人，如果不理你，或者对你做了绝情的事情，只有一个办法，认栽。（当然如果不理你的前提是你无理取闹先，那么想办法装可怜挽回吧）千万不要和你对绝情，对你忽冷忽热的男人赶着上，耸耸肩去和其他的人约会吧。

还有一类男人，比较纠结，好的时候吧，他无理取闹；不理他了吧，他又问你最近好不好。他来找你，你就开开玩笑：老大你是不是喜欢琼瑶片啊~然后告诉他你很忙，因为你要和别人去约会。

我相信是有男人会痛改前非的，但我不相信太容易的痛改前非。任何人都要对他作出的错误判断负责，如果他不理你，浪子回头的时候却希望你对他和以前一样好（其实他喜欢的是你和以前一样蠢），你应该用行动默默地告诉他天底下没有那么好的事情哎。

8、钱

我建议是花小钱，放大钱。啥叫小钱，就是日常开销。比如吃个饭啊， 看个电影啊，买点花花衣裳啊搞个小手机啊 PSP 啊，去近郊旅个游啊……这些都是小钱，应该给男人机会花钱。啥叫大钱，房子，车子，一克拉以上的钻石，总之一般超过了五位数，我这种没见世面的人都觉得钱挺大了，应该 AA。

我经常发现两种极端的女孩子，就是要么希望男人给自己买房买车一步登天，要么就是连吃饭都 AA。我这里不讨论以金钱关系为主的男女交往，我就说一般人交往，原则还是抓小钱放大钱。不肯花小钱的男人，有可能过分节约，或者怕被占小便宜，个人感觉不大气——用钱能解决的问题还不大气，那用钱解决不了的问题就不要指望他解决了。随便在你身上花大钱的男人很容易把自己定位在一个至高点上，两性关系，说实话女人很有可能在一个弱势上，再加上钱的刺激，弱上加弱，太没意思了。

至于软饭男，我想除了那男人非常有才华，而女人自己又是非常有眼光的事业女以外，一般人还真配不上软饭男，也不配当软饭男。

七、几种男人的应对

1、他说他喜欢我、忘不了我但是又有其他女孩子怎么办

凉拌！有句老话说的好，春不是叫出来的，春是真刀真枪干出来的。如果一个男人真的确定自己喜欢上了你，和你在一起如沐春风，那么他肯定会考虑和你成为生活伴侣的。男人是花心，但是男人再蠢也不会在自己生活伴侣前还大大咧咧地承认自己又另外一个女人。

什么天天发消息忏悔啊，写血书啊，扬言自杀啊，一脸憔悴地堵你上班说昨天晚上没睡好啊都当他们是浮云——楼主遇见这种事情是笑他们是神经病，琼瑶片看太多了~他们一看楼主不吃这一套没有一个真死 DI，男人装可怜往往有目的的，但是因为他的一次可怜把自己大好青春给纠结掉那么太不划算了。

当然还有一种男人情商比较高，他们知道自己犯错以后也不会道歉，就是过段时间又有意无意过来问好啦，好像一副很关心你的样子，还说我们还说朋友对吧。这个时候建议不要上纲上线地说你猪啊我不要再理你了，而是落落大方地说我当然拿你当朋友看的！你如果有什么不开心的事情，可以说出来开心开心啊……态度完全可以痞一点，但是如果他提什么上床啊晚上约会啊就告诉他这个时间段是给男朋友准备的，没有空哦。如果他问你有多少个男朋友啊，你就说一个就够了。。。不想再多一个。如果他生气了，出言不逊，个么正好不用再和他保持面子工程联系了。他如果不生气，还嬉皮笑脸 DI，那么就继续嬉皮笑脸地和他在安全距离内聊天玩好了。

安全距离聊天就是不倾诉，不抱怨，千万不要把自己的感情生活啊，老板无良啊，男朋友木讷啊巴拉巴拉说一通——心里想不开的时候可以去喝酒啦，找姐妹淘啦，看看书啦，跑跑步啦，打打妖怪啦。。。找男人是最下下策了，一糊涂就以为别人是知心大哥，然后很容易在同样的地方跌倒第二次哦。

2、他说他喜欢我，但表达不来怎么办

有这么一种务实的男人，老实读书，他会的；写论文查资料，他会的；开会做报告，他会的；连推销都会啊就是不爱或者不敢和女人交往……他们是一类严肃男，也基本上看不起买个花哄个人什么的。和这种男人在一起，一开始闷是有点闷。

遇见这种男人呢，就要古灵精怪一点了。我是比较相信性格互补的，这个就要寓教于乐啦。陪他玩啊，什么街机房啊什么魔兽世界啊，什么爬山啊游泳啊打羽毛球啊——总之让他动动动起来，有时候行为带动性格，玩多了他自然和你熟了，自然和你熟了就会和你开玩笑打情骂俏了。这种男人，急不得，严肃不得，其实我一直觉得这类男人其实质量是最高的！

3、玩失踪的男人

这种情况有过，你们吃了几次饭，有了亲密关系，忽然间，他消失了。没有电话，没有短信，MSN 没有联系，你问在干嘛？我在忙。

遇见玩失踪的男人，只有一个办法，让他间接地知道，没有他你还是很好。在自己的空间里拍一些漂亮的，和朋友在一起的照片（最好是在阳光下和几个帅哥笑嘻嘻地在一起什么的，而不是夜店里 K 房里喝的糊里糊涂的照片），或者穿着运动性感的“减肥成功照，最近心情很好哦”，之类的。

他不来找你，你认栽，但我估计他十有八九会再来挑逗下的。前段时间比较忙，但一空下来，我就忽然想来见你……

哦？啊？你马上恍然大悟， 哦哦，对哦，很久没见了，你干吗去了咯。

。。。工作啊，你知道的。

哦哦，好啊，那以后你空了，再陪我吃饭好来~后天中午怎么样。

第一，他的第一次约会，你一定要装傻地拒绝掉。接下来的约会时间，一定要你来定，记得定到中午或者下午茶，你得默默地告诉他，你已经被降档了。你必须把这个约会游戏RESET，并且提高难度——你假装没有发生过他失踪这回事，但是把约会时间严格控制在一到两个小时里，也不要做亲密举动：你太有事业心了，和你在一起我好紧张，我比较喜欢悠闲点的男人~另外不要忘记小敲点竹杠，你工作那么忙，上次还不和我说话，替我买样 XXX 陪陪我好不好。

你要记得，你们已经上过床了，他最好的一张牌已经打掉了，接下来的节奏，得由你来定。

4、玩暧昧的男人

有个朋友说，万一关系还没有定，他对你暧昧怎么办。

唔，我的意思是，除非两个人的钱在一起花了（就是要结婚并且是准备买大件了），否则永远不要觉得是确定关系~我知道女人很希望有一份稳定的关系，但是太早急于追求稳定的关系往往会因小失大，在最好的年华里患得患失。

女人年轻的时候应该干嘛：高筑墙、广积粮，缓称王！

啊，我不是说你去闹革命，我的意思是，你应该多培养自己的兴趣爱好，交友能力，独立性和赚钱能力（高筑墙），然后多多约会，锻炼和异性相处的能力，多多认识异性（广积粮），在谈婚论嫁前坚决不要让一个男人认为你是他的人了这样无知的想法，什么多年的男女朋友都是浮云，只会过早让一个男人松懈，不再为了你而成长，这个就叫缓称王啦。

他暧昧就和他约会，正好拿他来锻炼锻炼嘛，嘿嘿。

5、不靠谱的男人

遇见不靠谱的男人根本不需要提分手啊，不要再理他就可以了。如果心情不好可以嘲笑他，你好空哦，有这个时间不会去找个女朋友么？

至于交往了几个月平淡了——这个就打破交往的一般规律啊，不要再主动找他了，和其他男人约会去。他问你，你大可以诚实地告诉他，我也和其他朋友联络联络感情咯，你不会生气吧~~如果他生气你就耍赖，不要嘛不要嘛不要嘛，就和别人吃个饭嘛——如果他不理你你就硬挺，然后等他一松动你就先服软，说他小气啦，怎么吃个饭都那么凶，但可以告诉他你想他，然后泪眼望天要他相信你啊。

6、其它类型

。。。其他类型的男人我交往不深，不敢妄断。以后有了相关的资料和感悟后再说吧。说到这里，我还是想强调一下性独立的重要性。

第二章、女人眼中的长期关系

一、婚前和婚后长期关系的区别

1、婚前长期关系

先说一下婚前的长期关系

楼主再次重申，婚前切忌和男朋友或者男性朋友产生规律性或者依赖感，男朋友认识时间再长，什么十七八年两小无猜，也不过是一个既没有血缘关系也没有法律契约的男性而已。很多 MM 就是栽在了认识好几年的男朋友手里难爬起来，因为太依赖稳定关系啦，太早拿个圈圈把自己圈起来啦，稳定关系很舒服啊，想吃饭，随叫随到，倾诉，随叫随到，逛街，随叫随到，上床，随叫随到——男人蛮好的嘛，也就不换啦……但是后来却仍然避免不了麻烦，买房子谁出钱啊？他妈妈怎么管那么多啊？他怎么不爱做家务啊？他好像和单位的女同事关系太亲密啊？

一般而言，在一段固定关系里沉迷了两三年的女性遇见麻烦，很容易就慌了，再培养两三年觉得伤不起，和这个男人处下去又劳心劳力，怨气增加。

所以任何时候，都要有勇气打破规律。本来一周吃一次饭的，一周约会 2-3 次的，天天打电话的，都默默地取消吧。如果你觉得你的关系进入了稳定期，那么马上就要更关注于自己的圈子。多交点朋友，关心下男女关系以外的世界，培养自己的爱好，特别是有竞争性的爱好：比如下下棋，打打游戏，跑跑步……有些问题，你想着解决也许千头万绪解决不掉，你放一放，过段时间一看，忽然发现，我靠，这也叫事儿呀！

我宣扬一个个人概率，一般而言，独立男女认识半年到两年是一个求婚期高峰（而且有意思的是三个月到半年还是一个冷淡磨合高峰），认识个两三年大家都有自己的小金库了还没有和你提过怎么共同过日子，就有点皮性了。不要幻想他们忽然顿悟发现女人耽误不起了

啊，自力更生或者多联合朋友家里人去认识点异性才是王道。

另外我很建议想结婚的朋友们，早日搬出爸爸妈妈的家过段独立的日子（不是和男人同居啊！）有时候独立这玩意，精神上有了觉悟，生活上没这个技能也麻烦，锻炼一下比较好。否则，找老公就是变成找一个替代父母照顾自己的人，蛮容易失望的。

2、婚姻中的长期关系

越是严肃的事情，越是要游戏对待。

婚姻生活貌似是一样严肃的事情，但是你要问我对婚姻的看法我会说，过不下去，那么不过呗，两个人过日子就是要开心，还不如一个人逍遥自在，领离婚证还不用排队的。我知道我这个有可能属于邪教，但我是这么激励自己的，我知道我会死，所以我要好好过；我知道终有一天我会和眼前人分开，所以我珍惜眼前人。

婚姻生活是非常私人化的了，所以我也没啥好多说的，只是和各位结婚了的姐妹分享一下这个经验：总有一天你会和你的老公分开，所以好好珍惜这段缘分吧。

二、远离三类男人才能维持长期关系

这个是前提，有些男人，根本还没有做好长期关系的准备，这样的男人，就不要问该怎么和他好好继续相处下去了。一般熟悉个一两年（熟悉一年以内就考虑长期关系，为时过早），那男人目前的状态应该已经大致了解。如果问我怎么和一个还没有长大的男人保持长期关系，我建议还是去看心理医生吧。我一直觉得女人不甩掉不适合自己的男人是一种奇怪的现象，就好像有些人总是不相信自己健康，一定要吃药才活的下去一样——这个我是无能为力滴。

什么大类的男人是错的男人，花心，穷，都是缺点吗？我觉得这些倒都不算很严重。我想说的是男人特质，你们也许会不同意……

1、太依赖血亲家庭（爱妈妈的乖宝宝）

有些男人，明明已经工作了，却和家里的关系特别好，特别亲密，每天晚上都回家吃饭，任何事情都不会自己做主，需要问问爸爸妈妈，节假日也大多是在陪家人。这种男人不妨先考察下，他究竟有没有和一个陌生女人打造长期关系的能力。他到底是要找个生活伴侣，还是想找一个妈妈的替代品继续为他任劳任怨。除非你是母爱特别强烈的女孩子，否则不建议急着和这类男人考虑长期关系。

有一些男人，可能隐藏在孝顺这个优点下是愚忠，尊老爱幼是每个人应该做的，但自己的父母主要还是应该自己为之服务，而且父母本身的精神状况也应该是独立的——不应该把成年的孩子看成是自己的私有财产。凡是我妈妈不放心，而我应该听妈妈的这种想法让女友知道，我觉得都属于一种幼稚。

还有一类男人，从小到大没有自己洗过衣服，洗过碗，买过菜，那你可以先鼓励他学会自力更生了以后再考虑长期关系。

2、太热衷集体活动的男人

倒不一定是喜欢和女性在一起的集体活动，但是就是好兄弟特别多，场子转的特别溜，一周几乎天天要和兄弟喝酒，离开集体生活会觉得无聊透顶。这类男人我建议还是先陪他玩玩，爱玩不是坏事，但是一个真正享受生活的人也可以享受孤独，一点也没有孤独承受能力的男人乍看活力四射，但接触下来很容易是尚未培养好自己独立人格——当然也有一类女生是这样，觉得很好啊，我陪他一起玩，但我仍然建议你们还是玩玩算了，你们都还小，不要过早地投入到长期关系的负累中。乘年轻多玩玩，绝对不上坏事。但玩就要玩的潇洒，一边想玩，一边想有个随叫随到或者永远等候的，这种需求就有点矛盾了。

3、太爱忧伤的男人

一类男人，貌似红颜知己或者前女友特别多，段段感情都刻骨铭心，明明和你在一起，还时不时透露我有过曾经很爱一个女人但是我们没有在一起的悲剧。这类男人是犯了爱情幼稚病，总以为得不到的才是最好的，或者觉得心里没有一两个伤口不能算男人。拿的起放不下，这类男人和他过长期关系，他会视身边人为空气，一直憧憬天边的玫瑰花园。他一副我把所有话都告诉你的知心弟弟状，还希望你能容忍他的幼稚——不经常把让对方无意义难过的话说出来是一个成人的礼貌，一个连基本交往礼貌都没有懂得的男人也并不适合打造长期关系。

以上三个缺点，有些女人很容易把他们当作是优点，我却奉劝准备打造长期关系的女人对此衡量再三，看看是不是真的准备好开始一段长期关系

三、长期关系的时间轴

任何事物的成长，都是有着它的萌芽，起步，成长和繁荣期的，也就是对应一个时间的长轴，长期关系也是这样，下面我就来给大家分析一下长期关系的各个时间段我们应该注意哪些地方：

1、3-6 个月：形象大使阶段

这个时候你们刚刚熟悉，请务必记得展露自己的优点，掩饰自己的缺点。有这么一句话，认识三个月以前，你不是你，你是你的形象大使。为了让男人喜欢上自己，这个时候绝对应该打造完美形象：性感，乐观，自信，阳光，不发脾气，不作。

许多女孩都会败在发脾气上，太早地去了解一个男人的动态，对男人要求这要求那，或者没事就忧郁啊伤心啊悲观啊自卑啊，然后男人哄不好就又开始发脾气。除非你准备在半年

以内甩掉一个男人，否则一开始一定要多保持自己的正面形象，哪怕这个正面形象有点天然呆，也比做个林妹妹优胜率高！

这个阶段，无论这个男人是一天联系你一次也好，还是一周联系你一次也好，你都要表现的落落大方，如果喜欢的男人不常联系你，你也务必找点轻松有趣的话题自己贴上去，也可以多提点约会的建议，如果男人不同意也不要生气，继续保持轻松的联系。这半年是最容易留下好形象的，但同时也是最容易过度亲密到分手的。

这个阶段只要做常规约会就好，因为既然对方是心仪男人，最重要的是在普通生活中表现出自己的魅力和善意。

2、半年-一年：冲突期

如果打算进行长期关系，那么学会制造点冲突也是应该的。一些负面情绪可以在这个时候借题发挥一下——因为半年基本把感情基础建造好了，自己稍微有点负面情绪男人就担当不起的话，那么这个男人不要也罢。

冲突期说白了就是让节奏慢下来，适当的对一些约会或者聊天找借口推脱，适当地冷淡对方，看他到底是惊慌失措甚至大发雷霆还是妥善处理，这是一个考验期。当然对方也有可能在考验你，小心对待就是。

这个时候是坚持一些自己界限的时候，让对方客观地明白你是一个什么样的人，对对方一些日后肯定无法容忍的缺点也要开始有礼有节地指出，查看对方的改进效果。

这个时候是在荷尔蒙作用以后自我冷静的时候，争吵和短暂的冷战都是可以的，遇见无法容忍的情况哪怕约会到一半大吵一架也是可以的——比如如果你的规矩是在和你约会的时候不应该接其他女性的电话或者回短信，那么这段时间里你就不用在他犯规的时候善意地去厕所了，而是可以吵架或者摔手机了。冲突的解决能力是男人一个很重要的能力，男人发

脾气时候的冷静方式或者讲理程度也很重要，一定要创造机会，善加观察。

3、一年-三年：浪漫打造期

你觉得那个男人不错，既可以解决生活问题，也可以容忍你的小脾气，那么这个时间段，你应该犒劳他了。旅游也好，浪漫的性爱也好，一些礼物或者甜言蜜语或者情书也好，都在这个时候纷纷出手吧。

但这个时候，要注意自己主动的频率，不要出现剃头的挑子一头热现象，你的每一步浪漫举动，一定要在有所回应以后才继续下去。而且这个时候，也是有意识拓展自己交友圈、打造自己兴趣点的时候，应该鼓励男性更加主动一点。一般我是让男人来确定约会的时间，我自己察言观色安排约会的内容。这个时候的约会就不要太朴素了，甚至可以狂野一点、刺激一点——毕竟，好春不常有哦，呵呵。

这个时候也是很大程度上的男人求婚期，是很甜蜜的时候，也是为以后留下最多美好回忆的时候，好好享受吧。

四、女人在长期关系应做的几件事

如果你已经开始一段长期关系……

1、独立

独立包括经济上的独立和精神上的独立，包括你自己的独立和你的对象的独立。我不建议把对方的理财或者交友状况都包揽下来——既然是独立的人，就要相信他为他自己的选择。当然了，也没有必要把自己的理财和交友权利交给对方，这样意思也不大。

2、兴趣

保持自己独有的兴趣，如果你的兴趣是双方共享的，那务必再培养一个自己独立的兴趣。这个兴趣不少拿来和对方增加感情的，而是你自己用来打发时间的。越是长期的关系，越是要了解可以分享的乐趣就像盐一样，一点点就够了，太多的话，生活这锅汤就会被你做坏了。

3、交流

交流的频次和时间不用太长太呆板，但应该有比较轻松的交流状态。如果没有话讲，一天不交流也好过没话找话。如果进入长期关系，就不要在意表面形势比如硬要对方每天报平爱，说我爱你什么的，而是应该寻找自然轻松的话题，就像和朋友们在一起一样。

4、新鲜感

过一段时间应该去摸索一些新鲜的地方，比如去不了解的地方旅游，去陌生的餐厅吃饭，一起参加些竞技类对抗类的活动——有意识地把两人在一起的心跳节奏加快一点，也算是一种心理学上的兴奋错觉吧。

5、交友

务必保持和爱人没有重合的交友圈，务必认识几个异性朋友。（当然了，也不要忘记给爱人这个自由）

6、担当

这个是长期关系里最重要的，要把自己锻炼成一个有担当，可以解决问题的女人。不要

再出了什么事情就娇羞或者哭泣地问怎么办，遇见困难或者不和一定要冷静并带有一点幽默感地去解决。在长期关系里，我觉得可爱也好，性感也好，这些优点固然重要，但男人更需要一个有担当的伴侣。

同志们，加油吧~~

五、女人切不可有的错误观念

一些对男女关系错误的观念：

1、对男人的要求矛盾

有些女孩子，往往败在不清楚自己要什么样的男人这点。比如，明明喜欢的是花花公子的潇洒豁达，但自己却又希望把对方改造的实在专一；明明喜欢的是商业成功男的自信，但又希望他能顾家，有耐心哄逗自己……有些要求，不是说不能提，但是提出来风险很大，需要两个人各让一步，共同承担。

比如，如果你是刚刚工作，你喜欢的男人也刚刚工作，那么就不要用花钱如水来衡量你们之间的亲密度。一些支出要量力而行，一些大件要共同承担。

比如，你工作清闲却爱上了事业男，你就应该了解一个男人在工作或者出差的时候有许多必须完成的任务，而不是会经常因为一句我想你飞大半个地球什么的……这毕竟不是言情句。

比如，你在大城市里出生而你喜欢的男人是个凤凰男，那么你要多多了解他的家庭观念，在某些事情上多提出一些解决方案——有些小小凤凰男孩没有到智商情商双高的地步，他们一定有他们的局限之处，你不能以一个世家公子的处世智慧来要求他们。

比如，你和你的男友是学生恋人，青梅竹马，他对女人体贴细腻，你就不要太要求他事业有成。要知道除非天赋异禀，35 岁前能谈的上事业有成的人实在屈指可数，大部分人不过混口饭吃，只要混的独立就可以。

2、我想找个男人来宠我

这个想法，我不能说不对，但在长期关系中，很危险。

大部分的男女长期关系，是人与人之间相对平等的交往，而不是养一只宠物。女人对男人有要求，男人对女人当然也有要求。时间要相处的越长，就越要注意两个人之间的平等原则。平时发个小嗲什么的当然无可厚非，但切忌不要长期养成动不动就发脾气、提太多无礼要求的另类撒娇。

另外因为工作、朋友或者其他问题产生的怨气，最多就让配偶开导一次就可以了，不要反复地唠叨，虽然对女人来说倾诉也是一种解脱，但是为了让他更尊重你，适当的克制是非常必要的。

3、无条件的宠爱男人

这类女性也许母爱比较强烈，所以很喜欢宠爱男性，一旦进入长期关系，很容易把自己定位成性伴侣+老妈子。男人去什么地方，她要关心；男人穿什么吃什么，她要关心；男人在工作场所的表现，她要关心……没事就是查岗，唠叨，反复证明自己的好，说句实在话，男人要出轨要厌倦要冷淡，靠这样的疲劳攻势根本是阻止不了的，我不明白留一个对自己越来越冷漠的男人在身边有什么意思。

对男人，一定要信任他的独立性和自制力，不要把他当成小孩子，这只会造成他的逆反

心理。他在你看不见的时候干嘛不应该过多关心，而应该把在一起的时间打造的更优质

六、长期关系中的沟通

说到沟通，我觉得沟通的质量不在于一个人说了多少，而是另一个人听见了多少。

上面有个 MM 说过男朋友有话不爱说，她试图沟通，但效果很差。这个我想就是负面沟通——不但不能解决问题，反而会让自己的心情变差。

一般而言沟通的经验我有以下几点

1、利用表情和肢体语言

说实话我在男女关系里，对短信啊，聊天啊或者电话啊还真不那么拿手——如果我发现我要泡一个男人，在纯聊天的时候我会紧张的；如果我发现一个男人要泡我，那么聊天的时候我又会烦躁。和朋友聊天倒不会- -因为海阔天空都能说拉~哎，羞愧- -

但是现实里交流我就不怯场了，总觉得吧，男人有时候根本不在乎你说的内容，只要他觉得你说话的方式可爱或者好看，他就自然同意了你的内容。(男人真奇怪啊。。。)反过来说，哪怕他承认你说的有道理，但如果你的态度让他不爽，他就会沉默不语或者怀恨在心。

比较歪打正着的时，身边的男性友人一般都觉得熟悉了以后没必要过多的间接交流，在聊天工具上偶尔打情骂俏是不错的，但是总有些女孩子喜欢硬给男人下指标，比如每天都要聊天，再忙也要打招呼之类的。这种硬指标还挺容易产生逆反心理的，给位 JMS 注意。间接聊天实在是一个太难以控制气氛的工具了，所以还是奉劝大家不要依赖工具，能见面时候多见面，有时候小两口聊天工具上怄气，吵了半天还不如一吻解千愁咧。

2、适当沉默

在说话的时候，要注意语速缓慢和沉默的运用，一兴奋就巴拉巴拉说了一大通，在关系好的时候是不错啦，但是在稳定期甚至冷淡期就雪上加霜了。说话的时候要注意对方的反应，沟通一般而言，都是你说出去对方有反应后，在说下一通。

适当沉默在道歉的时候也很好用的，有些 MM 做错事情，男朋友生气，就马上巴拉巴拉很急地打电话或者发短信说，我错了，下次再也不会了，你不要生气啊不要生气啊……然后看没反应更慌了，道歉的更高频率，什么出来谈谈啊，什么下次不会啦，然后男人冷冷地来一句，以后再说吧。。。大家闷特。

我个人理解道歉一定要当面道歉，当你们见面的时候，哪怕气氛还很冷，你也可以开始你的道歉之旅。放慢语速，干脆不要说对不起，只用楚楚可怜地说半句话，然后哽咽地说不下去——啊，一般而言都蛮有用的。最好带着泪花故作娇羞地说，下次……肯定不会了。

哎，赞！我有时候真的很喜欢来这样一出！

3、不要过多讲道理

男女之间，有时候没有道理可讲。男人犯了错，不要站在道德至高点上巴拉巴拉讲一堆道理，只要把他让自己不爽的事实指出来，然后厥厥嘴，瞪一眼，或者默默地跑开。他内疚，他自然会来找你；他不内疚，你再讲道理他也只会逆反。要相信道理人人都懂，只是有时候不高兴做而已。给他点时间和空间，他自然会做的。

七、长期关系中冲突的处理

两性关系里，不可能没有冲突，一方面我建议在给自己一个无事生非期，就是我说的半

年到一年的时间段里，先稍微了解下自己和对方对冲突处理的能力。那些真正的冲突，我提供几个建议：

1、就事论事，并由自己拿出可执行的化解方案

如果你因为男友抽烟，晚归，或者路上看了别的 MM 一眼而生气，那么你们应该只讨论这件事情。

有些 MM 吵架，很容易上纲上线，认为男人改不掉这个缺点就是不爱自己——苍天啊，谁都有缺点。或者就是翻出几天前或者几个月前或者几年前的陈芝麻烂谷子再数落一遍，最后男人逆反心理上来了，冲突没有解决，反而一包气。

就事论事很重要，应该明确的让男人知道，我是因为你这一次的行为生气了，并且自己提出可执行的方案。什么叫可执行呢，就是简单一次就可以做到的，比如如果你的解决方案是，以后一定要好好呵护我！这个就是不可执行的。。。谁来定义好好呵护的概念呢？还有经常有的是以后你绝对不许再抽烟了……其实谁都知道抽烟哪里那么容易戒掉。

不妨把解决方案改成买一个小礼品啊，吃一顿好吃的啊，或者干脆骑一次大马啊——然后就既往不咎。

2、尽量避免摸不着头脑的冷战

有些 MM，有不开心不爱说，默默地生气了。男人还没明白怎么回事，女人已经把问题想的很严重了。其实，提建议的时候不妨有点幽默感，比如他拒绝了你的约会，你就轻松地耸耸肩说好吧，我不约你罗~然后自己去做别的事情。如果他再来找你，也不要不理人家，而是用嘲弄的口吻嘲弄一番，或者适当地拒绝掉他的建议。总之一声不吭会让男人无法把握你的分寸，让事情没办法解决。

3、气头上可以冷静的走开

一番唇枪舌战，自己也发现自己的话语无伦次了。这个时候应该坚定地说，对不起，我要冷静一下。过几天再来找你。用时间和空间让自己想清楚是很必要的，但由于这是一次不愉快的分开，所以分开前一定要冷静地承诺，以免再把事态搞严重，让双方下不得台。

4、无理取闹要见好就收

有时候真的是想闹一闹，那偶尔就闹吧，但闹玩一定要可爱，要承认自己的错误和幼稚，要确保不会在短期内又下一次。小吵怡情~但是收不了台就不好罗。

冲突面前，你要相信，一切，都是可以通过交流来解决的。而且一定要知道自己谈判的要求，要确保自己所希望得到的是“可以执行、可以控制的短期目标”，不要妄图通过一次谈判来确保一生的幸福，这样只会给自己造成压力，给关系谈出裂痕。